



## 7. Lauf "Rund um Frauenwald"

Frauenwald / 11.08.2012

### evaluación detallada

**Lange, Heiko**

Asociación: Guths-Muths-Rennsteiglauf e.V.

Dorsal: 387

recorrido: 14.60 km

Hauptlauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:19:01

velocidad: 11.09 km/h

rendimiento en carrera: 5:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 58 (de 98)

posición en el recorrido/Men: 54 (de 79)

mejor tiempo del recorrido: 56:33

posición en la categoría: 11(de 13)

mejor tiempo en la categoría: 58:17